



POSTIN PARISKUNTALOMA

Alla olevan lomaohjelman lisäksi lomalaiset voivat käyttää vapaasti kuntosaleja sekä teemakylpylää.

Hotellin vapaa-aikaohjelmassa on myös osioita, joihin voi maksutta mennä mukaan.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

Päivä 1, tulopäivä

- 15.00 Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen
- 15.30-17.00 Tuloinfo, ohjelman ja ryhmiin jako
- 17.00-19.00 Päivällinen
- 19.00-20.00 Omatoiminen keskusteluryhmä kokoustilassa

Päivä 2

- 7.-9.30 Aamiainen
- 10.-11.00 Kuntosalilaitteiden opastus sekä venyttelyt
- 12.-13.00 Lounas
- 13.30-14.30 Luento: Liikunnan vaikutus hyvinvointiin
- 15.-16.00 Allasjumppa/vesijuoksun ohjaus
- 17.00-19.00 Päivällinen
- Omatoiminen iltaohjelma / vapaa-aikaohjelmaa

Päivä 3

- 7.-9.30 Aamiainen
- 10.-11.00 Frisbeegolfia
- 12.-13.00 Lounas
- 15.-16.00 Jousiammuntaa
- 17.00-19.00 Päivällinen
- Omatoiminen iltaohjelma / vapaa-aikaohjelmaa

Päivä 4

- 7.-9.30 Aamiainen
- 10.-11.00 Luonnon kuntosali, liikutaan lähimaastossa ja tehdään lihaskuntoliikkeitä luontoa hyödyntäen
- 12.-13.00 Lounas
- 13.30-14.30 Luento: Työn, vapaa-ajan ja perhe-elämän yhteensovittaminen
- 15.-16.00 Hohtokeilaus
- 17.00-19.00 Päivällinen
- Omatoiminen iltaohjelma / vapaa-aikaohjelmaa

Päivä 5

- 7.-9.30 Aamiainen
- 10.-11.30 Kirkkovenesoutu, lumikenkäretki tms. vuodenajan mukaan
- 12.-13.00 Lounas
- 15.-16.00 Musiikkiliikunta, esim. Indoor cycling, PeurunkaKahva, PeurunkaPumppi,, ryhmän toiveen mukaan
- 17.00-19.00 Päivällinen
- Omatoiminen iltaohjelma / vapaa-aikaohjelmaa

Päivä 6, lähtöpäivä

- 7.-9.30 Aamiainen
- 09.30.-11.00 Aamujumppa, venyttelyt ja rentous
- 12.00 Huoneiden luovutus ja lähtölounas

PAREMPI VOIDA HYVIN!

Kylpylähotelli Peurunka
Peurungantie 85 | FIN-41340 Laukaa | Finland, +358 (0)20 751 601 | peurunka.fi
Y-tunnus: 0176471-5 Aiv. Rek.

KYLPYLÄHOTELLI

Peurunka

